

၁။နံနက်	၃း၃၀	အိပ်ရာမှထရန်
၂။ နံနက်	၄း၀၀ - ၅း၀၀	တရားထိုင်ရန်(ဓမ္မာရုံ)
၃။ နံနက်	၅း၀၀ - ၅း၃၀	ဓမ္မာရုံသန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်
၄။ နံနက်	၅း၃၀ - ၆း၀၀	အရုဏ်ဆွမ်းစားရန်
၅။ နံနက်	၆း၀၀ - ၇း၀၀	မိမိအဆောင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရန်
၆။ နံနက်	၇း၀၀ - ၈း၀၀	တရားထိုင်ရန်(ဓမ္မာရုံ)
၇။ နံနက်	၈း၀၀ - ၈း၄၅	အလုပ်ပေးတရားနာယူရန်(ဆရာတော်ကြီးစံကျောင်း)
၈။ နံနက်	၉း၀၀ - ၁၀း၀၀	တရားနာယူရန်(ဓမ္မာရုံ)
၉။ နံနက်	၁၀း၀၀ - ၁၀း၃၀	ရေချိုးချိန်
၁၀။ နံနက်	၁၀း၃၀ - ၁၁း၄၅	နေ့ဆွမ်းစားရန်
၁၁။နေ့လည်	၁၁း၄၅ - ၁၂း၄၅	တရားနာရန် (ဓမ္မာရုံ)
၁၂။မွန်းလွဲ	၁း၀၀ - ၂း၀၀	တရားထိုင် (ဓမ္မာရုံ)
၁၃။မွန်းလွဲ	၂း၀၀ - ၃း၀၀	စကြိုန်
၁၄။ညနေ	၃း၀၀ - ၄း၀၀	တရားထိုင် (ဓမ္မာရုံ)
၁၅။ညနေ	၄း၀၀ -	ဖျော်ရည်သုံးဆောင်ရန်
၁၆။ညနေ	၄း၀၀ - ၆း၀၀	တရားလျှောက်ထားခြင်း(သို့)တရားအမေးအဖြေနာယူခြင်း
၁၇။ညနေ	၆း၀၀ - ၇း၀၀	စကြိုန်
၁၈။ညနေ	၇း၀၀ - ၈း၀၀	တရားထိုင် (ဓမ္မာရုံ)
၁၉။ည	၈း၀၀ - ၉း၀၀	ဓမ္မာရုံ၌ တရားနာယူရန် (ဆရာတော်ကြီးစံကျောင်း)

မှတ်ချက်။ ။ သံဃာတော်များသည် နံနက် (၆း၃၀) နာရီတွင် ဆွမ်းခံကြရန်ဖြစ်ပြီး မြန်မာ သံဃာတော်များသည် ည (၆း၀၀) နာရီတွင် သိမ်အောက်၌ ဘုရားဝတ်တက်ကြပြီး လျှင်ဂိနည်းတရားနာယူကြရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁။ ဣဉ်မင်္ဂလာသုခတောရရိပ်သာ၌တရားပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သံဃာ၊ သီလရှင်ယောဂီများ လိုက်နာရမည့်စည်းကမ်းချက်

၁။ ယောဂီများအားလုံး (၈) ပါးသီလကိုစောင့်ထိန်းကြရပါမည်။

၂။ သတ်မှတ်ထားသည့်အားထုတ်ချိန်တိုင်း၌အနိစ္စပြည့်အားထုတ်နိုင်ရမည်။ ယောဂီများအားလုံးတရား စုပေါင်းထိုင်ရာဌာန၌သာ တရားထိုင်ရပါမည်။

၃။ အလှည့်ကြစောင့်ရှောက်နေကြသော (ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေး) ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ချထားသောနေရာ၌သာနေကြရပါမည်။ မိမိအား ချထား

သည့်အခန်းမှလွဲ၍အခြားအခန်းများသို့ပြောင်းရွှေ့ခြင်းမပြုရ။ အခန်းအဆောင်နှင့်အဆောင်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းရေးလုပ်ကြရပါမည်။

၄။ တရားကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည့်စကားပြောဆိုခြင်း၊ အခန်းကူးခြင်း၊ အဆောင်ပြောင်းခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။

၅။ မိမိ၏အိပ်ယာလိပ်အသင့်အတင့်အဝတ်အစားများမှလွဲ၍ ရိပ်သာတွင်အသုံးမပြုရသည့်အပိုပစ္စည်းများ၊ အဖိုးတန်လက်ဝတ် ရတနာများ၊ ငွေပိဋကတ်များယူလာခွင့်မပြုရပါ။ မိမိပစ္စည်းများကိုလုံခြုံစွာသိမ်းဆည်းကြရပါမည်။

၆။ ရိပ်သာနှင့်မသင့်တော်သော လည်ဟိုက်၊ လက်ပြက်၊ ဘောင်းဘီတို့များ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုကိုရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။

၇။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းယာစားခြင်းများ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။

၈။ အားထုတ်ဆဲယောဂီတို့သည် ရိပ်သာပြင်ပသို့ ထွက်ခွာသွားလာခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။ မသွားလျှင်မဖြစ်သည့် အကြောင်းကိုစွဲ ရှိပါက အကြီးအကဲဆရာတော်ဘုရားထံ လျှောက်ထားခွင့် တောင်းကြရပါမည်။ ပြန်ရောက်လာသည့်အခါ အကြီးအကဲဆရာတော်ဘုရားထံ မိမိပြန်ရောက် ကြောင်းလျှောက်ထားကြရပါမည်။

၉။ ယောဂီများသည် စောင်းတန်း(စကြိုန်းလမ်း)တွင်ရပ်၍စကားပြောဆိုခြင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။

၁၀။ ဧည့်သည်များကို မိမိအခန်းသို့ ခေါ်လာခြင်းမပြုရ။ ယောဂီဆောင်၌ဧည့်သည်များ ညအိပ်ခွင့်မပြုရ။ သတ်မှတ်ထားသည့် နေရာ၌သာ တွေ့ကြရမည်။

၁၁။ တရားအားထုတ်ပြီး၍ ရိပ်သာမှ ပြန်ထွက်သွားမည့် ယောဂီတို့သည် မိမိတို့နေထိုင်ခဲ့သော အခန်းများကို သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ကြရ ပါမည်။ မိမိတို့ပစ္စည်းများကို ခေတ္တမျှထားခဲ့ခြင်းမရှိစေရ။ အားလုံးပြန်ယူ သွားကြရပါမည်။ ကျောင်းမှထုတ်ပေးသော အသုံးပစ္စည်းများ နှင့်အခန်းသော့များကို ရုံးခန်းသို့ ပြန်လည် အပ်နှံကြရပါမည်။

၁၂။ အလှည့်ကြစောင့်ရှောက်နေကြသော(ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေး)နှင့်အဆောင်မှူးများ၏ ညွှန်ကြားချက်ကိုလိုက်နာကြရပါမည်။

၁၃။ ရိပ်သာတွင်တပ်ဆင်ထားသည့် လျှပ်စစ်ပစ္စည်းများမှ တပါး မည်သည့်လျှပ်စစ်အပိုပစ္စည်းမှ အသုံး မပြုရ။ ဆေးဝါးကြိုချက်ခြင်း အပါအဝင် ချက်ပြုတ်စားသောက်ခြင်းလုံးဝခွင့်မပြုပါ။

၁၄။ ယောဂီတို့၏ အနေအထိုင်နှင့်အားထုတ်မှု ပေါ်မူတည်၍သင့်တော်သလောက် ရက်သာလက်ခံသည်။ ယောဂီတစ်ဦးသည် ရိပ်သာတွင် (၃) လထပ်မို၍နေထိုင်ခြင်းမပြုရ။ (၃) လပြည့်၍ ထွက်သွား ပြီးပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အချိန် (၆)လကြာပြီးမှသာ ရိပ်သာသို့ပြန်ဝင်ခွင့်ပြုမည်။

၁၅။ အခန်းအတွင်းရှိ ကုတင်နှင့်အခြားပရိဘောဂပစ္စည်းများကိုဖြုတ်ခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းလုံးဝခွင့်မပြုပါ။

၁၆။ နေရာရွေး၊ အစားရွေးစည်းကမ်းမလိုက်နာသူများ၊ ပြဿနာရှာတတ်သူများ၊ ဂရုဂရောင်ကျသူများ ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက် နာ နိုင်မှသာလျှင် လက်ခံပါမည်။

၁၇။ အရေးကြီးသောအကြောင်းကြီးငယ်ကိစ္စမရှိဘဲ အပြင်ထွက်ခွင့်မပြု။ ထွက်ရန်အကြောင်းကိစ္စရှိပါက Gate pass ဖြင့်သာထွက် ရပါမည်။ ပြန်ရောက်လျှင် Gate Pass ကိုရုံးခန်းသို့ပြန်လည် အပ်နှံရမည်။

ကျေးဇူးရှင်ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ညွှန်ကြားချက်အရ

ဝေယျာဝစ္စ(ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေး) အဖွဲ့

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Forest Meditation Center

Routine for the Foreigner Yogi

3:30 a.m	Wake up
4:00 to 5:00 a.m	Sitting Meditation
5:00 to 5:30 a.m	Walking Meditation
5:30 a.m	Breakfast
6:00 to 7:00 a.m	Cleaning up
7:00 to 8:00 a.m	Sitting Meditation
8:00 to 9:00 a.m	Walking Meditation
9:00 to 10:00 a.m	Sitting Meditation
10:00 to 10:30 a.m	Walking Meditation
10:30 to 12:00 p.m	Lunch
12:00 to 1:00 p.m	Walking Meditation
1:00 to 2:00 p.m	Sitting Meditation
2:00 to 3:00 p.m	Walking Meditation
3:00 to 4:00 p.m	Sitting Meditation
4:00 to 5:00 p.m	Walking Meditation
5:00 to 6:00 p.m	Sitting Meditation
6:00 to 7:00 p.m	Walking Meditation
7:00 to 8:00 p.m	Taking 8 Precepts / Sitting Meditation
8:00 to 9:00 p.m	Walking Meditation

N.B. The Sanghas go to alms round at 6:40 a.m